

## ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ЗАКАЛИВАНИЕ – СПАСЕНИЕ ОТ БОЛЕЗНЕЙ ДЛЯ ВСЕХ.

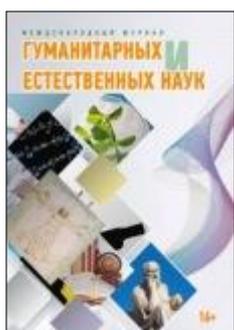
По данным ВОЗ, около 49 тыс. людей ежегодно умирает от гриппа и осложненных ОРЗ. На первый взгляд, простуда не опасна, однако, если ее не лечить, она дает осложнения на другие органы и системы. Запущенные формы заболеваний снижают уровень жизни, а иногда становятся причиной краткосрочной инвалидности. Особенно опасна простуда у детей, пожилых людей, беременных женщин. Это те категории людей, которые имеют ослабленный иммунитет, поэтому в наивысшей степени подвергаются инфицированию.

Знакомое всем слово «закаливание» несет в себе глубокий смысл. В медицинском смысле закаливающие мероприятия подразумевает под собой комплекс определенных процедур, которые активно стимулируют естественный иммунитет, повышают устойчивость ко всем неблагоприятным факторам среды обитания, улучшают терморегуляцию и формируют жизненный тонус. Простыми словами, закаливание означает естественную тренировку защитного барьера организма при помощи природных факторов.



**Дубровская С. В. Правильное закаливание водой / Дубровская С. В. – Москва : РИПОЛ классик, 2006. - 62 с. – (Здоровый образ жизни и долголетие)**

В данной книге содержатся подробные рекомендации, раскрывающие перед читателем уникальные возможности оригинальной оздоровительной методики — закаливания водой. Предлагаемые процедуры очень просты и эффективны, для их освоения не требуется дополнительных материальных затрат или значительного времени.



**Ермакова Е. Г. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 5, ч.1. – С. 40-42.**

В статье рассматриваются основные средства, принципы и методы закаливания. Как закаливание влияет на организм человека и на его здоровье в целом, расскажем о некоторых способах восстановления иммунитета и обоснуем какие факторы, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

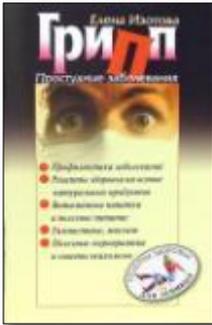
Полный текст доступен: URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/zakalivanie-organizma-sredstva-printsipy-i-metody-zakalivaniya>



**Зайцев, Сергей Грипп, простуда, ОРВИ / Сергей Зайцев. – Москва : Книжный дом, 2010. – 320 с. (Здоровье вашей семьи).**

Автор делится секретами лечения простудных заболеваний традиционными и нетрадиционными средствами. Советы, собранные в книге, отражают богатый практический опыт многих поколений. Некоторые рекомендации стали известны автору из первых уст – от современных знахарей, и читатель не встретит этих рекомендаций ни в одном подобном издании. Для широкого круга читателей.



**Изотова Е. Грипп. Простудные заболевания / Елена Изотова. – Москва : Олимпия Пресс, 2006. – 48 с.**

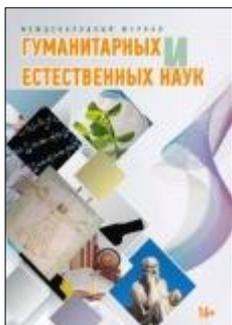
В этой маленькой книге собраны простые рецепты профилактики и лечения гриппа и простудных заболеваний на основе натуральных продуктов.

Будет полезна студентам, пенсионерам и просто деловым людям, не имеющим возможности потратить много времени и средств на визиты к врачам.



**Исаева Е. Л. Простуда. Как с ней бороться? / Е. Л. Исаева. – Москва : АСТ, 2008. – 127 с. – (Здоровье и жизнь)**

Слабость, озноб, высокая температура, насморк... Каждому из нас знакомы эти симптомы. Многие относятся к ним легкомысленно, не задумываясь о том, что игнорирование признаков простуды влечет за собой тяжелые осложнения. И насморк, и кашель, и боль в горле нужно обязательно лечить. Каким образом? Воспользуйтесь советами автора данной книги – и вы без вреда для здоровья избавитесь от надоедливых симптомов и повысите свой иммунитет!



**Карпина Е. В. Повышение иммунитета. Профилактика простудных заболеваний // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – №5, ч.3. – С. 33-35**

Статья посвящена вопросам иммунитета, способам его повышения, а также профилактике простудных заболеваний. Не каждый человек может обеспечить достаточный уровень физиологической нагрузки организма, но вместе с этим, существует большое количество различных упражнений, которые позволяют человеку приспособить организм к внешним условиям, повысить его адаптивные возможности.

Полный текст доступен: URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-immuniteta-profilaktika-prostudnyh-zabolevaniy>



**Лесков И. В. Книга от простуды : первый помощник родителей здорового малыша / Иван Лесков. – Москва : Эксмо, 2019. – 223 с. : ил. – (Ребенок и уход за ним. Советы опытного ЛОРа)**

Эта книга поможет вам разобраться в детских болезнях и самостоятельно научиться сотрудничать с вашим педиатром, а также ответит на множество других вопросов – как лечить ОРВИ дома, когда антибиотики действительно нужны, что делать в первый день простуды?



**Малахов Г. П. Закаливание и водолечение : механизмы закаливания, закаливающие процедуры, закаливание детей, рекомендации при проведении закаливающих и водных процедур / Г. П. Малахов. – Донецк : Сталкер : Генеша, 2006. – 175 с. – (Рецепты здоровья).**

В книге рассмотрены методы закаливания и водолечения, способы проведения конкретных закаливающих и водных процедур. Отдельная глава посвящена закаливанию детей.

Для широкого круга читателей.

Полный текст книги бесплатно доступен:

<https://libcat.ru/knigi/domovodstvo/zdorove/322416-gennadij-malahov-zakalivanie-i-vodolechenie.html>



**Месник Н. Г. Простуда. Как защитить иммунитет? / Николай Месник. – Москва : Эксмо, 2013. – 222 с. : ил. (Оздоровление по системе доктора Месника)**

Данное издание поможет вам справиться с таким вредным заболеванием, как простуда, предотвратить его появление или понять, что диагноз поставлен неверно. Автор рассказывает о том, как укрепить иммунитет, какие физические упражнения надо делать, какой пище отдавать предпочтение. Вы узнаете, когда можно справиться с недугом дома и когда надо обязательно обращаться к врачу.



**Садов А. В. Шутки Дедушки Мороза. Простудные заболевания / Алексей Садов. – Санкт-Петербург : Крылов, 2007. – 125 с. – (Ваш семейный врач).**

Кто из нас не хотел бы сам уметь лечить простудные заболевания, не прибегая к помощи антибиотиков, а пользуясь только народными, заведомо безопасными средствами? Эта книга поможет вам распознать болезнь, подскажет, когда вы сможете справиться с ней самостоятельно, а когда необходимо обратиться к врачу, а также предложит множество рецептов народной медицины. Вы узнаете: о современных медицинских препаратах для лечения простуд, о народных способах оказания помощи при гриппах и ОРВИ, как лечиться от простуды беременным женщинам, как ухаживать за больным, о методах профилактики вирусных заболеваний.

|   |   |
|---|---|
|    | <p><b>Советов М. Три ключа к здоровью: питание, очищение, закаливание / Михаил Советов. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2018. – 282 с. : ил. – (Советы врача).</b></p> <p>В настоящие дни технологический прогресс достиг небывалых высот, создавая людям XXI века максимально комфортные условия существования, но, увы, это оказывает негативное влияние на наше самочувствие. Чтобы восстановить жизненные силы и избежать недугов, человек должен вернуться к общению с природой и начать мудро распоряжаться своими внутренними ресурсами.</p>  |
|   | <p><b>Суханов А. И. Правильное лечение простуды и гриппа как профилактика неизлечимых заболеваний / Александр Суханов. – 2-е изд., испр. и доп. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2011. – 293 с. : ил.</b></p> <p>Простуда – одно из самых серьезных заболеваний, с которыми нам приходится сталкиваться, а ее неправильное и несвоевременное лечение открывает ворота ста болезням. Все дело – в подавлении иммунитета, нашего верного защитника и помощника.</p> <p>В этой книге вы найдете комплекс новейших натуральных эффективных методов лечения заболеваний – не только простудных, но и многих других, являющихся их следствием. Вы узнаете, в чем первопричина болезней, и научитесь помогать своему организму на каждом рубеже обороны.</p> |
| <p><b>Интернет-ресурсы</b></p>  |   |
|  | <p>На сайте <b>Lor-orvi.ru</b> вы найдете много полезной информации, касающейся вирусных заболеваний, их симптомов, лечения и профилактики. Среди прочих публикаций читайте статью С. Мирохиной «<b>Профилактика простудных заболеваний</b>» (<a href="https://lor-orvi.ru/zabolevanie/prostuda/ofilaktika-zabolevanij/#i-7">https://lor-orvi.ru/zabolevanie/prostuda/ofilaktika-zabolevanij/#i-7</a> lor-orviru)</p>   |
|  | <p>Безусловно, профилактика гриппа и простудных заболеваний не гарантирует абсолютной защиты, однако снижает риск заражения, может облегчить течение болезни и ускорить выздоровление. Как уберечься от этих заболеваний, читайте в статье <b>Меры профилактики простуды и гриппа: народные методы и противовирусные препараты</b> (<a href="https://respiratornie-bolezni.com/prostuda/mery-profilaktiki-prostudy-i-grippa-narodnye-metody-i-protivovirusnye-preparaty.html">https://respiratornie-bolezni.com/prostuda/mery-profilaktiki-prostudy-i-grippa-narodnye-metody-i-protivovirusnye-preparaty.html</a>)</p>  |
|  | <p>Материалы проекта <b>Sovets.net</b> содержат информацию о здоровье, красоте и здоровом образе жизни. Большой раздел посвящен <b>Профилактика простуды у детей и взрослых</b> (<a href="https://sovets.net/14747-profilaktika-prostudy.html">https://sovets.net/14747-profilaktika-prostudy.html</a>)</p>   |



Цель компании **TION** – изменить подходы людей к здоровью и ресурсам, существенно улучшив качество жизни. На официальном сайте компании можно найти интересные и полезные материалы. Читайте статью Екатерины Море **Профилактика гриппа и ОРВИ или как не подхватить простуду этой зимой** (<https://tion.ru/blog/profilaktika-grippa-orvi/>)



Вопросам здоровья и профилактике различных заболеваний уделяют немало внимания и официальные средства массовой информации. На портале «Комсомольской правды» вы найдёте интересные и полезные статьи. Среди них **Профилактика гриппа и других ОРВИ: как избежать болезни?** (<https://www.kp.ru/guide/profilaktika-grippa-i-orvi.html>)



На портале православной энциклопедии «Азбука веры» также есть раздел, посвященный вопросам здоровья: **Закаливание организма – естественная методика для здорового и счастливого долголетия!** (<https://azbyka.ru/zdorovie/zakalivanie-organizma-estestvennaya-metodika-dlya-zdorovogo-i-schastlivogo-dolgoletiya>)